

SUUNTO 5

用户指南

1. 预期用途.....	4
2. 安全.....	5
3. 快速入门.....	6
3.1. 按钮.....	6
3.2. SuuntoLink.....	7
3.3. Suunto App.....	7
3.4. 光学心率.....	8
3.5. 调整设置.....	8
4. 设置.....	10
4.1. 按钮锁定和屏幕变暗.....	10
4.2. 背光灯.....	10
4.3. 提示音和振动.....	10
4.4. 蓝牙连接.....	10
4.5. 飞行模式.....	11
4.6. “请勿打扰”模式.....	11
4.7. 通知.....	11
4.8. 时间和日期.....	12
4.8.1. 闹钟.....	12
4.9. 语言和单位制.....	13
4.10. 表盘.....	13
4.10.1. 月相.....	13
4.11. 日出和日落闹铃.....	13
4.12. 省电.....	14
4.13. 位置格式.....	14
4.14. 设备信息.....	15
5. 功能.....	16
5.1. 记录锻炼.....	16
5.1.1. 运动模式.....	17
5.1.2. 锻炼时使用目标.....	17
5.1.3. 锻炼期间的导航.....	18
5.1.4. 电池电量管理.....	18
5.1.5. 游泳.....	19
5.1.6. 间歇训练.....	19
5.1.7. 显示屏主题.....	20
5.1.8. 自动暂停.....	20
5.1.9. 感觉.....	21
5.2. 媒体控件.....	21
5.3. 日志.....	22
5.4. 导航.....	22

5.4.1. 海拔导航.....	22
5.4.2. 高度计.....	22
5.4.3. 路线.....	23
5.4.4. 查找回程.....	24
5.4.5. 由 Komoot 提供支持的转向导航.....	24
5.4.6. 兴趣点.....	25
5.4.7. GPS 精度和节能模式.....	28
5.5. 每日活动.....	28
5.5.1. 活动监测.....	28
5.5.2. 即时心率.....	29
5.5.3. 每日心率.....	30
5.6. 训练洞察.....	30
5.7. 自适应训练指导.....	31
5.8. 恢复.....	33
5.9. 睡眠跟踪.....	33
5.10. 压力与恢复.....	35
5.11. 体能水平.....	35
5.12. 胸部心率传感器.....	36
5.13. 配对 POD 和传感器.....	36
5.13.1. 校准自行车 POD.....	37
5.13.2. 校准 Foot POD.....	37
5.13.3. 校准 Power POD.....	38
5.14. 计时器.....	38
5.15. 强度区间.....	39
5.15.1. 心率区间.....	39
5.15.2. 配速区间.....	41
5.15.3. 功率区间.....	42
5.16. FusedSpeed™.....	43
6. Suunto 高能训练.....	45
7. Suunto 高能运动应用程序.....	46
8. 保养与支持.....	47
8.1. 操作指南.....	47
8.2. 电池.....	47
8.3. 废弃处置.....	47
9. 参考资料.....	48
9.1. 合规性.....	48
9.2. CE.....	48

1. 预期用途

Suunto 5 是跟踪运动以及心率和卡路里等其他指标的运动腕表。Suunto 5 仅用于休闲娱乐目的，不适合任何类型的医学目的。

不得在工作温度范围之外使用 Suunto 5，否则可能损坏产品。不得在高于工作温度的情况下使用产品，否则可能造成皮肤灼伤。

2. 安全

安全预防措施的类型

 **警告** - 结合操作程序或实际情况使用，用于可能导致严重人身伤害或死亡的情况。

 **小心** - 结合操作程序或实际情况使用，用于可能导致产品受损的情况。

 **注释** - 用于强调重要信息。

 **提示** - 用于提供有关如何充分利用本设备特点和功能的额外提示。

安全预防措施

 **警告** 尽管我们的产品均符合行业标准，但本产品与皮肤接触可能会产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。

 **警告** 在您开始锻炼计划之前，应始终先咨询您的医生。过度锻炼可能导致身体严重受伤。

 **警告** 仅用于娱乐目的。

 **警告** 切勿完全依赖产品的 GPS 或电池续航时间。始终使用地图和其他备用材料以确保您的安全。

 **小心** 不要在本产品上涂抹任何种类的溶剂，这可能会损坏产品表面。

 **小心** 不要在本产品上涂杀害虫剂，这可能会损坏产品表面。

 **小心** 不要随意抛弃本产品，而应将其视为电子垃圾进行处理，以保护环境。

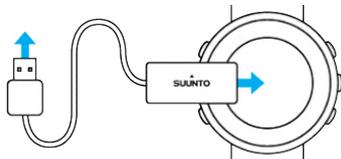
 **小心** 不要敲击或跌落本产品，因为这样可能会将其损坏。

 **注释** 在 Suunto，我们使用先进的传感器和算法生成指标，帮助您进行各种活动和探险。我们力争做到尽可能准确。但是我们的产品和服务所收集的数据并非完全可靠，它们生成的指标也不绝对精确。卡路里、心率、位置、运动探测、射击识别、身体压力指标和其他测量值可能与实际不符。Suunto 产品和服务仅用于娱乐目的，而非用于任何类型的医学目的。

3. 快速入门

首次启动 Suunto 5 快速简单。

1. 使用提供的 USB 线缆将腕表连接到电源，可唤醒腕表。



2. 短按中间按钮开始设置向导。



3. 短按右上按钮或右下按钮选择语言，并短按中间按钮进行确认。

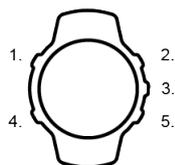


4. 按照向导进行操作，完成初始设置。短按右上按钮或右下按钮更改值，并短按中间按钮选择并前往下一步。

完成向导后，使用所提供的 USB 线缆为腕表充电，直至电池充满电。

3.1. 按钮

Suunto 5 包含五个按钮，用于导航浏览显示屏和功能。



1. 左上按钮

- 短按可激活背光灯
- 短按可查看备选信息

2. 右上按钮

- 短按可在视图和菜单中向上移动

3. 中间按钮

- 短按可选择个项目
- 短按可更改显示屏
- 按住可打开上下文快捷方式菜单

4. 左下按钮

- 短按可返回

5. 右下按钮

- 短按可在视图和菜单中向下移动

记录锻炼时，这些按钮有不同的功能：

1. 左上按钮

- 短按可查看备选信息

2. 右上按钮

- 短按可暂停或重新开始记录
- 按住可更改活动

3. 中间按钮

- 短按可更改显示屏
- 按住可打开上下文选项菜单

4. 左下按钮

- 短按可更改显示屏

5. 右下按钮

- 短按可标记一圈
- 按住可锁定和解锁按钮

3.2. SuuntoLink

在 PC 或 Mac 上下载并安装 SuuntoLink，以更新腕表软件。

我们强烈建议在新软件版本推出后更新腕表。如果有可用更新，您将通过 SuuntoLink 和 Suunto App 收到通知。

访问 www.suunto.com/SuuntoLink，了解更多信息。

若要更新腕表软件：

1. 使用所提供的 USB 线，将腕表连接到计算机。
2. 打开 SuuntoLink（若尚未运行）。
3. 单击 SuuntoLink 中的更新按钮。

3.3. Suunto App

通过 Suunto App，可以进一步丰富 Suunto 5 体验。将腕表与此移动 App 配对，以优化 GPS 并获得手机通知、洞察以及其他更多特性。

 **注释** 如果飞行模式启用，无法配对任何内容。配对前应关闭飞行模式。

若要将腕表与 Suunto App 配对：

1. 确保腕表已打开蓝牙。从设置菜单，进入 **连接** » **发现** 并启用该功能（若尚未启用）。
2. 从 iTunes App Store、Google Play 以及中国多个热门应用商店下载 Suunto App，然后将其安装到兼容的移动设备上。
3. 启动 Suunto App，打开蓝牙（若尚未打开）。
4. 点按此 App 屏幕左上角的腕表图标，然后点按“PAIR”来配对腕表。
5. 在此 App 中输入腕表中显示的代码，验证配对。

 **注释** 部分功能需要通过 WiFi 或移动网络连接互联网。这可能会产生运营商数据连接费用。

3.4. 光学心率

腕部光学心率测量是一种轻松、便捷的心率跟踪方法。心率测量的最佳结果可能受以下因素影响：

- 腕表必须直接紧贴皮肤佩戴。无论衣物有多薄，传感器和皮肤之间均不得有面料阻隔
- 此腕表在手臂上的佩戴位置可能需要高于正常的腕表佩戴位置。传感器读取经过组织的血流。读取的组织越多，则效果越好。
- 手臂运动和肌肉屈伸（例如紧握网球拍）可能改变传感器读数的精确度。
- 当心率较低时，传感器可能无法提供稳定的读数。在开始记录前，进行几分钟的短暂热身会有所帮助。
- 皮肤色素沉着和纹身会阻隔光线，并导致光学传感器读数不可靠。
- 光学传感器可能无法为游泳活动提供准确的心率读数。
- 要获得更高精确度和更快心率变化响应，我们建议使用兼容的胸部心率传感器，例如 Suunto Smart Sensor。

 **警告** 光学心率功能可能无法在每次活动中为每位用户提供准确数据。光学心率还可能受个人解剖结构和皮肤色素沉着的影响。您的实际心率可能高于或低于光学传感器读数。

 **警告** 仅用于休闲娱乐目的；光学心率功能不适用于医学目的。

 **警告** 在开始训练计划之前，应始终先咨询医生。过度锻炼可能导致身体严重受伤。

 **警告** 尽管我们的产品均符合行业标准，但产品与皮肤接触可能会产生过敏反应或皮肤刺激。若发生这种情况，请立即停止使用并咨询医生。

3.5. 调整设置

若要调整设置：

1. 短按右上按钮，直到看到设置图标，然后短按中间按钮进入设置菜单。



2. 短按右上按钮或右下按钮，滚动浏览设置菜单。



3. 当设置高亮显示时短按中间按钮，选择一项设置。短按左下按钮，在菜单中返回。
4. 对于包含值范围的设置，短按右上按钮或右下按钮更改值。



5. 对于仅包含开启和关闭的设置，短按中间按钮更改值。



 **提示** 通过按住中间按钮，还可以从快捷方式菜单访问常规设置。



4. 设置

4.1. 按钮锁定和屏幕变暗

记录锻炼时，您可以通过按住右下按钮锁定按钮。一旦锁定，您将无法更改显示屏视图，但如果背光灯处于自动模式，通过按任意按钮可以开启背光灯。

若要解锁，再次按住右下按钮。

未记录锻炼时，屏幕将在短时间内无操作后变暗。若要激活屏幕，按任意按钮。

在较长时间内无操作后，腕表将进入休眠模式并彻底关闭屏幕。任何移动将重新激活屏幕。

4.2. 背光灯

背光灯功能可以从 **常规** » **背光灯** 下的设置中进行调整。

- 待机 设置可以控制在未进行开启背光灯操作（例如按下按钮激活）时的屏幕亮度。二种待机 选项是 开/关。
- 当您抬起手腕至查看腕表位置时，抬腕唤醒 功能会在常规时间模式下激活待机背光灯，并在锻炼模式下激活背光灯。三种 抬腕唤醒 选项是：
 - 开：在常规时间模式或锻炼过程中，抬起手腕会激活背光灯。
 - 仅锻炼：在锻炼过程中，抬起手腕会激活背光灯。
 - 关：抬腕唤醒 功能关闭。

 **注释** 您也可以设置背光灯始终激活。按住中间按钮，进入 **快捷方式** 菜单，滚动至 **背光灯** 并切换开关强制激活背光灯。

4.3. 提示音和振动

提示音和振动提示用于通知、警报和其他重要事件和行动。两者都可以从 **常规** » **声音** 下的设置中进行调整。

在 **常规** » **声音** » **常规** 中，您可以从以下选项中选择：

- **全开**：所有事件均触发提示
- **全关**：任何事件均不触发提示
- **按钮关闭**：按下按钮之外的所有事件触发提示。

在 **常规** » **声音** » **警报** 中，您可以开启或关闭振动。

您可以从以下选项中选择：

- **振动**：振动提示
- **声音**：声音提示
- **两者**：振动和声音提示。

4.4. 蓝牙连接

在将腕表与 Suunto App 配对时，Suunto 5 利用蓝牙技术从移动设备发送和接收信息。配对 POD 和传感器时也会应用相同的技术。

不过，如果不希望腕表对蓝牙扫描器可见，可依次通过 **连接** » **发现** 中的设置启用或停用发现设置。



通过激活飞行模式，还可以完全关闭蓝牙，参见 4.5. 飞行模式

4.5. 飞行模式

在需要时激活飞行模式可以关闭无线传输。从**连接**设置可以激活或停用飞行模式。



 **注释** 若要对设备执行配对操作，需要首先停用飞行模式（若已激活）。

4.6. “请勿打扰” 模式

“请勿打扰”模式是一项关闭所有声音和振动的设置，当您在剧院或任何您希望腕表安静地正常运行的环境中佩戴腕表时，这个模式非常有用。

若要启用“请勿打扰”模式：

1. 从表盘按住中间按钮打开快捷方式菜单。
2. 短按中间按钮激活“请勿打扰”模式。

在此模式中，按任何按钮都可以激活屏幕。当屏幕开启时，短按右上按钮可关闭“请勿打扰”模式。

如果设置了闹钟，除非选择小睡功能，否则腕表将照常响起并停用“请勿打扰”模式。

4.7. 通知

如果您使用 Android 手机并已将腕表与 Suunto App 配对，便可在腕表上接收通知，例如来电和短信。

将腕表与该应用程序配对时，通知功能默认打开。可以在**通知**设置中关闭通知。

 **注释** 从一些通讯应用程序接收的消息可能不兼容 Suunto 5。

收到通知时，表盘上会出现弹出窗口。



如果消息无法在一个屏幕中显示，短按右下按钮可滚动浏览全部文本。

短按**操作**与通知互动（可用的选项因发送通知所使用的移动应用程序而有所不同）。

对用作通讯的应用程序，您可以使用腕表发送**快速回复**。您可以在 Suunto App 中选择和修改预定义消息。

通知历史

如果您的移动设备有未读通知或未接电话，可以在腕表上查看。

从表盘短按中间按钮，然后短按下按钮，以滚动浏览通知历史。

当您在移动设备上查看消息时，将清除通知历史。

4.8. 时间和日期

首次启动腕表时设置时间和日期。之后，腕表使用 GPS 时间纠正任何偏差。

一旦与 Suunto APP 配对，您的腕表将从移动设备获取更新的时间、日期、时区和夏令时。在 **常规** » **时间/日期** 下，点按 **自动更新时间**，可开启和关闭此功能。

从 **常规** » **时间/日期** 设置可以手动调整时间和日期，还可以更改时间和日期格式。

除了主时间，还可以使用第二地时间关注其他地点的时间，例如旅行时。从 **常规** » **时间/日期**，点按 **第二地时间**，通过选择地点设置时区。

4.8.1. 闹钟

您的腕表有闹钟功能，可以响一次或在特定日期重复响多次。从 **警报** » **闹钟** 设置中激活闹铃。

若要设置闹铃：

1. 首先选择您想要闹铃响起的频率。选项如下：

- **一次**：闹铃在未来 24 小时内的设定时间响起一次
- **工作日**：闹铃在周一至周五的同一时间响起
- **每天**：闹铃在一周每天的同一时间响起



2. 设定小时和分钟，然后退出设置。



当闹铃响起时，您可以解除它以结束闹铃，也可以选择小睡选项。小睡时间是 10 分钟，最多可以重复 10 次。



如果您让闹铃继续响起，它将自动在 30 秒后进入小睡模式。

4.9. 语言和单位制

从 **常规** » **语言** 设置，可以更改腕表语言和单位制。

4.10. 表盘

Suunto 5 提供多个表盘供您选择，包括数字和模拟风格。

若要更改表盘：

1. 从启动器进入**表盘**设置，或按住中间按钮打开上下文菜单。短按中间按钮选择**表盘**



2. 利用右上按钮或右下按钮滚动浏览表盘预览，并短按中间按钮选择要使用的表盘。
3. 利用右上按钮或右下按钮滚动浏览颜色选项，并选择要使用的选项。



每个表盘都有额外的信息，例如日期或第二地时间。短按中间按钮可在视图间切换。

4.10.1. 月相

除了日出和日落时间，腕表还可以跟踪月相。月相基于您在腕表中设置的日期。

月相作为户外风格表盘中的视图提供。短按左上按钮以更改底部一行，直到看到月相。



月相显示为一个带有百分比的图标，如下所示：

○ 0% ○ 25% ● 50% ● 75% ● 100% ● 75% ● 50% ○ 25%

4.11. 日出和日落闹铃

Suunto 5 中的日出/日落闹铃是基于位置的适应性闹铃。您不是设置固定时间，而是设置您希望在实际日出或日落前多久获得闹铃提醒。

日出和日落时间通过 GPS 确定，因此腕表依靠来自上次您使用 GPS 的 GPS 数据。

要设置日出/日落闹铃：

1. 短按中间按钮，进入快捷方式菜单。
2. 向下滚动至 **警报**，并短按中间按钮进入。
3. 滚动到要设置的闹铃，并短按中间按钮选择。



4. 利用上按钮和下按钮向上/向下滚动并利用中间按钮确认，设置期望在日出/日落前多少小时获得闹铃提醒。
5. 以相同方法设置分钟数。



6. 短按中间按钮确认并退出。

 **提示** 还提供显示日出和日落时间的表盘。



 **注释** 日出和日落时间及闹铃需要 GPS 定位。在 GPS 数据可用前，此时间显示为空白。

4.12. 省电

腕表包含省电选项，将关闭所有振动、每日心率和蓝牙通知，以在一般日常使用中延长电池续航时间。关于记录活动时的省电选项，参见 5.1.4. 电池电量管理。

从**常规** » **省电**下的设置，启用/停用省电选项。



 **注释** 当电池电量降至 10% 时，自动启用省电选项。

4.13. 位置格式

位置格式是 GPS 位置在腕表上显示的方式。所有格式都指示同一个位置，只是表示方式不同。

您可以在 **导航** » **位置格式** 的腕表菜单中更改位置格式。

经纬度是最常用的网格，有三种不同格式：

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

其他可用的常见位置格式包括：

- UTM (通用横轴墨卡托投影) 可显示二维水平位置。
- MGRS (军用方格坐标制) 是 UTM 的扩展版, 包括网格区域指示符、100,000 米方格代号和用数字表示的位置。

Suunto 5 还支持以下局部位置格式:

- BNG (British)
- ETRS-TM35FIN (Finnish)
- KKJ (Finnish)
- IG (Irish)
- RT90 (Swedish)
- SWEREF 99 TM (Swedish)
- CH1903 (Swiss)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)

 **注释** 某些位置格式不能在北纬 84° 以北和南纬 80° 以南的地区内使用, 或不能在其适用的国家/地区以外使用。如果在允许区域之外, 位置坐标无法显示在腕表上。

4.14. 设备信息

从 **常规** » **关于** 设置, 可以查看腕表软硬件的详细信息。

5. 功能

5.1. 记录锻炼

除了全天候活动监控，还可以使用腕表记录训练或其他活动，以获得详细的反馈信息并跟踪进展。

若要记录锻炼：

1. 佩戴心率传感器（可选）。
2. 短按右上按钮打开启动器。
3. 向上滚动至锻炼图标，并使用中间按钮选择。



4. 短按右上按钮或右下按钮滚动浏览运动模式，并短按中间按钮选择要使用的模式。
5. 在开始指示的上面，将出现一组图标，具体取决于在运动模式中使用的内容（例如心率和互连 GPS）。正在搜索时，心形图标（心率）显示灰色并闪烁，找到信号后，如果使用了心率传感器，它将变成连接条带的彩色心形。如果使用了光学心率传感器，它将变成没有条带的彩色心形。

如果您正在使用心率传感器，但该图标变为绿色，请检查心率传感器是否已配对（参见 5.13. 配对 POD 和传感器），并再次选择运动模式。

您可以等待每个图标变成绿色或红色，也可以根据需要在短按中间按钮后立即开始记录。



一旦记录开始，所选心率源会锁定，在整个训练活动期间无法更改。

6. 记录时，可以利用中间按钮在显示屏之间切换。
7. 短按右上按钮暂停记录。短按右下按钮停止并保存，或短按右上按钮继续。



如果所选运动模式包含选项，例如设置一个持续时间目标，可以通过短按右下按钮在开始记录前调整这些选项。通过按住中间按钮，还可以在记录过程中调整运动模式。

如果您正在使用多运动模式，可以通过按住右上按钮切换运动。

停止记录后，将询问您的感觉。您可以回答或忽略问题（参见 5.1.9. 感觉）。然后您将获得活动摘要，并可通过右上按钮或右下按钮进行浏览。

如果不想保留做出的某条记录，通过向下滚动至 **删除** 并短按中间按钮确认，可以删除该日志项。您可以用同样的方式从日志中删除日志记录。



5.1.1. 运动模式

腕表配备众多预定义运动模式。这些模式专为从休闲散步到铁人三项比赛在内的特定活动和目的而设计。

记录锻炼时（参见 5.1. 记录锻炼），可以向上和向下滚动来查看运动模式的短列表。点按短列表尾部的图标来查看完整列表，可以查看全部运动模式。



每个运动模式都有一组独特的显示屏，根据选定运动模式来显示不同数据。在使用 Suunto App 进行锻炼期间，您可以编辑或定制腕表显示屏上显示的数据。

进一步了解如何在 *Suunto App (Android 版)* 或 *Suunto App (iOS 版)* 中定制运动模式。

5.1.2. 锻炼时使用目标

锻炼时，可以利用 Suunto 5 设定不同的目标。

如果所选运动模式包含目标选项，可以通过短按右下按钮在开始记录前调整这些选项。



若要进行包含总体目标的锻炼：

1. 在开始锻炼记录前，短按右下按钮打开运动模式选项。
2. 选择 **目标** 并短按中间按钮。
3. 选择 **持续时间** 或 **距离**。
4. 选择您的目标。
5. 按住中间按钮可返回运动模式选项。

当激活总体目标时，目标仪表会显示在每个数据显示屏上，用于说明您的进度。



当实现 50% 的目标以及全部实现所选目标时，您还将收到通知。

若要进行包含强度目标的锻炼：

1. 在开始锻炼记录前，短按右下按钮打开运动模式选项。
2. 选择 **强度区域** 并短按中间按钮。

3. 选择 **心率、配速 或 功率**。
(这些选项取决于所选的运动模式以及是否已将功率 POD 与腕表配对)。
4. 选择您的目标区间。
5. 按住中间按钮可返回运动模式选项。

5.1.3. 锻炼期间的导航

记录锻炼时，可以导航路线或导航到 POI。

使用的运动模式需要启用 GPS 才能访问导航选项。如果运动模式 GPS 精度为尚可，当选择路线或 POI 时，GPS 精度会切换为最佳。

若要在锻炼期间进行导航：

1. 在 Suunto App 中创建路线或 POI 并同步腕表 (若尚未如此操作)。
2. 选择使用 GPS 的运动模式，然后短按下部按钮以打开选项。或者，先开始记录，然后按住中间按钮以打开运动模式选项。
3. 滚动至 **导航**，并短按中间按钮。
4. 短按上部按钮和下部按钮以选择导航选项，并短按中间按钮。
5. 选择要导航的路线或 POI，并短按中间按钮。然后短按上部按钮开始导航。

如果尚未启动锻炼记录，最后一步将转到运动模式选项。向上滚动至开始视图并正常启动记录。

锻炼时，短按中间按钮滚动至导航显示屏，在这里可以看到所选路线或 POI。有关导航显示屏的更多信息，请参见 [5.4.6.1. 导航到 POI](#) 和 [5.4.3. 路线](#)。

在此显示屏中，可以向上滑动或短按下部按钮打开导航选项。从导航选项，可以选择不同的路线或 POI、查看当前位置坐标，以及通过选择 **面包屑** 结束导航。

5.1.4. 电池电量管理

Suunto 5 拥有电池电量管理系统，采用智能电池技术，帮助确保腕表在您最需要时不会耗尽电量。

开始记录锻炼前 (参见 [5.1. 记录锻炼](#))，您将看到当前电池模式下剩余电池续航时间估计值。



腕表包含两种预定义的电池模式：**高性能** (默认) 和 **持久**。在这些模式之间切换，不仅将改变电池续航时间，也会改变腕表性能。

在开始显示屏中，点按 **选项** » **电池模式** 可更改电池模式，并了解每个模式如何影响腕表性能。



 **提示** 通过短按上按钮，您也可在开始显示屏中快速更改电池模式。

除了这两个预定义的电池模式，还可以利用自己期望的设置创建自定义电池模式。自定义模式特定于运动模式，因此可以为每个运动模式创建自定义电池模式。

 **注释** 如果您在锻炼时开始导航或使用预计抵达时间 (ETA) 等导航数据，无论使用什么电池模式，GPS 都将切换为 **最佳**。

电池通知

除了电池模式，腕表还使用智能提醒，帮助您确保拥有充足电池续航时间完成下次探险。部分提醒具有预防性，基于活动历史记录等因素产生。当腕表发现您在记录活动时电池电量即将耗尽，也会向您发送通知。腕表将自动建议切换为其他电池模式。



当电池电量降至 20% 和 10% 时，腕表将提醒您。

5.1.5. 游泳

您可以在游泳池游泳时使用 Suunto 5。

使用泳池游泳运动模式时，腕表根据泳池长度确定距离。在开始游泳前可以通过运动模式选项来根据需要更改泳池长度。

 **注释** 腕部心率传感器无法在水下工作。使用胸部心率传感器，获得更可靠的心率跟踪。

5.1.6. 间歇训练

间歇锻炼是由高强度活动和低强度活动的重复性集合构成的常见训练形式。利用 Suunto 5，可以在腕表中为每个运动模式定义自己的间歇训练。

定义间歇训练时，可以设置四个项目：

- 间歇训练：启用间歇训练的开/关切换。切换为开启状态时，间歇训练显示屏被添加到运动模式中。
- 重复：要做的间歇 + 恢复组的数量。
- 间歇：高强度间歇的长度，基于距离或持续时间。
- 恢复：两次间歇之间的休息期长度，基于距离或持续时间。

请注意，如果使用距离定义间歇，需要处于一个测量距离的运动模式中。测量可以基于 GPS，或来自 Foot POD 或 Bike POD，例如：

 **注释** 如果使用间歇，将无法激活导航。

若要进行间歇训练：

1. 从启动器选择运动。
2. 在开始锻炼记录前，短按右下按钮打开运动模式选项。
3. 向下滚动至**间歇**，并短按中间按钮。
4. 将间歇切换为开启状态，并调整上述设置。



5. 向上滚动至**返回**，并使用中间按钮确认。
6. 短按右上按钮，直到返回开始视图，并正常开始锻炼。
7. 短按左下按钮将视图切换为间歇显示屏，并在准备好开始间歇训练时短按右上按钮。



8. 如果想在完成所有重复数量之前停止间歇训练，按住中间按钮打开运动模式选项，并将**间歇**切换为关闭状态。

 **注释** 处于间歇显示屏中时，按钮正常发挥作用，例如，短按右上按钮暂停锻炼记录，而不仅仅是间歇训练。

停止锻炼记录后，此运动模式的间歇训练自动切换为关闭状态。不过，其他设置保持不变，因此下次使用此运动模式时，可以轻松启动相同的锻炼。

5.1.7. 显示屏主题

要提高锻炼或导航时的腕表屏幕易读性，可以在明暗两种主题之间切换。

在亮色主题中，显示屏背景是亮色，数字是暗色。

暗色主题则与之相反，背景是黑色，数字是亮色。

此主题是全局设置，可从腕表的任何运动模式选项中进行调整。

若要在运动模式选项中更改显示屏主题：

1. 从表盘短按右上按钮打开启动器。
2. 滚动至**锻炼**和/或短按中间按钮。
3. 进入任何运动模式，并短按右下按钮，以打开运动模式选项。
4. 向下滚动至**主题**，并短按中间按钮。
5. 通过短按右上按钮和右下按钮，在明亮和灰暗之间进行切换，并短按中间按钮接受。
6. 向上滚动以退出运动模式选项，并开始（或退出）运动模式。

5.1.8. 自动暂停

当速度低于 2 km/h (1.2 mph)，自动暂停功能会暂停记录锻炼。当速度加快到 3 km/h (1.9 mph) 以上，将自动继续记录。

开始锻炼记录前，可以在腕表的运动模式设置中为每个运动模式启用/停用自动暂停功能。

如果在记录过程中启用自动暂停功能，当记录自动暂停时，将弹出消息通知您。



短按中间按钮，可查看以及切换显示当前距离、心率、时间和电量。



当再次开始移动时，可以让记录自动恢复，或者通过短按右上按钮从弹出屏幕中手动恢复。

5.1.9. 感觉

如果您定期进行训练，跟踪每次活动后的感觉是您整体身体状况的重要指标。

有五个感觉等级供您选择：

- 差
- 一般
- 小时
- 很好
- 小时

这些选项对于您的确切含义由您来决定。重要的是您会持续使用。

对于每个训练活动，通过回答“**怎么样？**”问题，您可以在记录停止后直接在腕表中记录您的感觉。



短按中间按钮，可以跳过问题。

5.2. 媒体控件

您的 Suunto 5 可用于控制手机上播放的或通过手机投送到其他设备上的音乐、播客和其他媒体。媒体控件默认为开启，但可以在 **设置 > 媒体控制** 中关闭。

 **注释** 您需要将手机与腕表配对后，才能使用媒体控制。

要访问媒体控件，在表盘短按中间按钮，或在锻炼期间短按中间按钮直到出现媒体控件显示屏。

在媒体控件显示屏中，各个按钮对应以下功能：



- **播放/暂停**：右上按钮
- **下一曲目/章节**：右下按钮
- **上一曲目/章节**：左上按钮（长按）
- **音量**：左下按钮（长按），打开音量控制

- 在音量控制屏幕中，右上按钮增加音量，右下按钮降低音量。短按中间按钮，返回媒体控制显示屏。

短按中间按钮，退出媒体控制显示屏。

5.3. 日志

您可以从启动器访问日志。



短按右上按钮或右下按钮，滚动浏览日志。短按中间按钮来打开并查看所选条目。



要退出日志，短按左下按钮。



5.4. 导航

5.4.1. 海拔导航

如果导航一条包含海拔信息的路线，还可以利用海拔剖面图显示屏基于上升和下降进行导航。在主导航显示屏中（其中可以看到自己的路线），短按中间按钮切换到海拔剖面图显示屏。

海拔剖面图显示屏显示以下信息：

- 顶部：当前海拔
- 中部：显示当前位置的海拔剖面图
- 底部：剩余上升或下降（短按左上按钮切换视图）



当使用海拔导航时，如果偏离路线过远，腕表将在海拔剖面图显示屏中显示**偏离路线**消息。如果看到此消息，在继续海拔导航前，滚动至路线导航显示屏以返回到路线上。

5.4.2. 高度计

Suunto 5 使用 GPS 测量海拔高度。在最优信号条件下，通过消除 GPS 位置计算通常存在的潜在错误，GPS 海拔高度读数应可提供相当好的高度指示。

由于 Suunto 5 完全依赖 GPS 测量海拔高度，如果 GPS 未设为最高精度，任何过滤都可能出现错误并可能导致潜在不精确的海拔高度读数。

如需良好的高度读数，确保在记录过程中将 GPS 精度设为 **最佳**。

不过，即便利用最佳精度，GPS 海拔高度也不应被视为绝对位置。它是实际高度的估计值，估计值的精度严重依赖周围条件。

5.4.3. 路线

您可以使用自己的 Suunto 5 导航路线。

若要导航路线：

1. 短按右上按钮打开启动器。
2. 滚动至 **导航**，短按中间按钮。



3. 滚动至 **路线**，并短按中间按钮以打开路线列表。



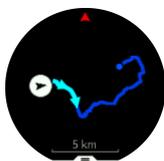
4. 滚动至要导航到的路线，并短按中间按钮。



5. 选择 **开始锻炼**，在锻炼时使用路线；或选择 **仅导航**，仅导航路线。

 **注释** 若仅导航路线，Suunto App 中不会保存或记录任何信息。

6. 在任意时刻再次短按右上按钮可停止导航。



在详细视图中，通过按住中间按钮进行放大和缩小。利用右上按钮和右下按钮调整缩放级别。



在导航显示屏中，可以短按下按钮打开快捷方式列表。通过快捷方式，可以快速访问导航操作，例如保存当前位置或选择另一个路线进行导航。

您还可以从快捷列表中开始一项锻炼。选择 **开始锻炼** 将打开运动模式菜单，并且您可以开始记录您的锻炼。若结束锻炼，导航也将结束。

所有使用 GPS 的运动模式都还有一个路线选择选项。请参阅 5.1.3. 锻炼期间的导航。

导航指导

在导航路线时，腕表在您沿着路线前进的过程中提供额外的通知，帮助您保持正确路线。

例如，如果偏离路线 100 米 (330 英尺)，腕表将通知您不在正确的路线上，并在您返回路线时通知您。

一旦抵达路线上的航点或 POI，您将看到信息丰富的弹出窗口，显示与下个航点或 POI 的距离和预计在途时间 (ETE)。

 **注释** 如果导航的路线自身存在交叉，例如 8 字形，而且您在十字路口拐错弯，腕表假定您故意改变路线前进方向。腕表将根据当前新的行进方向显示下个航点。因此，您应留意面包屑路径，确保在导航复杂的路线时保持正确的方向。

逐向导航

在 Suunto App 中创建路线时，您可以选择开启转向指示。若路线已传输到腕表并用于导航，您的腕表会提供转向指示，通过声音提醒和信息说明该朝哪里走。

5.4.4. 查找回程

如果在记录活动时使用 GPS，Suunto 5 自动保存锻炼的起点。利用查找回程，Suunto 5 可以引导您直接返回起点。

若要开始查找回程：

1. 记录活动时，按住中间按钮直到导航显示屏出现。
2. 短按右下按钮打开快捷选项菜单。
3. 滚动至“查找回程”并短按中间按钮进行选择。
4. 短按左下按钮退出菜单并回到导航显示屏。

导航指南显示为所选运动模式的最后一个显示屏。

5.4.5. 由 Komoot 提供支持的转向导航

如果您是 Komoot 成员，可以使用 Komoot 寻找或规划路线，并通过 Suunto App 将路线同步到 Suunto 5。此外，您用腕表记录的锻炼也会自动同步到 Komoot。

如果搭配 Suunto 5 和来自 Komoot 的路线进行路线导航，您的腕表会提供转向指示，通过声音提醒和文字说明该朝哪里走。



要使用 Komoot 提供支持的转向导航：

1. 在 Komoot.com 进行注册

2. 在 Suunto App 中，选择合作伙伴服务。
3. 选择 Komoot 并使用您注册 Komoot 时所用的凭据进行关联。

您在 Komoot 中选择或规划的全部路线（在 Komoot 称作“tours”）将自动同步到 Suunto App，然后您可以轻松地将路线同步到腕表。

按照 5.4.3. 路线部分的说明进行操作，并选择来自 Komoot 的路线，以获得转向导航指示。

有关 Suunto 和 Komoot 合作伙伴关系的更多信息，请访问 <http://www.suunto.com/komoot>

 **注释** Komoot 目前不在中国提供服务。

5.4.6. 兴趣点

兴趣点 (POI) 是可以保存并稍后导航到的一个特殊位置，例如露营点或路径上的景色。您可以在 Suunto App 中从地图创建 POI，而且不必身在 POI 位置时创建。通过保存当前位置，可在您的腕表中创建 POI。

定义每个 POI 的元素包括：

- POI 名称
- POI 类型
- 创建日期和时间
- 纬度
- 经度
- 高度

腕表中最多可保存 250 个 POI。

5.4.6.1. 导航到 POI

可以导航到腕表 POI 列表中的任何 POI。

 **注释** 当导航到 POI 时，腕表使用全功率 GPS。

若要导航至 POI：

1. 短按右上按钮打开启动器。
2. 滚动至**导航**，并短按中间按钮。
3. 滚动至 POI 并短按中间按钮，以打开 POI 列表。
4. 滚动至要导航到的 POI，并短按中间按钮。
5. 短按上按钮开始导航。

若要停止导航，在任意时刻再次短按上按钮。

当您移动时，POI 导航有两个视图：

- POI 视图：包含方向指示和与 POI 的距离



- 地图视图：显示相对于 POI 的当前位置和面包屑路径（经过的行踪）



短按中间按钮可在视图间切换。当您停止移动时，腕表将无法根据 GPS 确定您的前进方向。

 **提示** 在 POI 视图中，点按屏幕可在底部一行看到额外的信息，例如当前位置与 POI 的高度差，以及预计抵达时间 (ETA) 或在途时间 (ETE)。

在地图视图中，附近的其他 POI 以灰色显示。短按左上按钮，可在概览地图和更详细的视图之间进行切换。在详细视图中，通过短按中间按钮并随后利用上按钮和下按钮放大和缩小，可以调节缩放比例。

导航时，短按右下按钮打开快捷方式列表。通过快捷方式，可以快速访问 POI 详细信息和操作，例如保存当前位置或选择要导航到的另一个 POI，以及结束导航。

5.4.6.2. POI 类型

Suunto 5 中提供以下 POI 类型：

	通用兴趣点
	栖息地（动物，用于打猎）
	起点（路线或路径的起点）
	大型猎物（动物，用于打猎）
	鸟（动物，用于打猎）
	楼房、住宅
	咖啡馆、食品、餐厅
	营地、露营
	汽车、停车场
	洞穴
	悬崖、山丘、山脉、山谷
	海岸、湖泊、河流、水域
	十字路口
	紧急
	终点（路线或路径终点）

	钓鱼、钓鱼点
	森林
	地理寻宝
	旅馆、酒店、住宿
	信息
	草地
	山顶
	印痕（动物足迹，用于打猎）
	道路
	岩石
	蹭痕（动物记号，用于打猎）
	擦痕（动物记号，用于打猎）
	射击点（用于打猎）
	景象
	小型猎物（动物，用于打猎）
	瞭望点（用于打猎）
	越野
	跟踪相机（用于打猎）
	瀑布

5.4.6.3. 添加和删除 POI

利用 Suunto App 或通过在腕表中保存当前位置，可以将 POI 添加到腕表。

如果佩戴腕表外出并遇到想保存为 POI 的地点，可以直接在腕表中添加此位置。

若要利用腕表添加 POI：

1. 短按上部按钮打开启动器。
2. 转至 **导航**，并短按中间按钮。
3. 短按下部按钮向下滚动至 **您的位置**，并短按中间按钮。

4. 等待腕表激活 GPS 并找到您的位置。
5. 当腕表显示您的纬度和经度时，短按上部按钮以将您的位置保存为 POI，并选择 POI 类型。
6. 默认情况下，POI 名称与 POI 类型相同（后带顺序号）。

删除 POI

通过从腕表 POI 列表中删除 POI 或在 Suunto App 中移除 POI，可以移除 POI。

若要删除腕表中的 POI：

1. 短按上部按钮打开启动器。
2. 转至 **导航**，并短按中间按钮。
3. 短按下部按钮向下滚动至 **POIs (兴趣点)**，并短按中间按钮。
4. 滚动至要从腕表中移除的 POI，并短按中间按钮。
5. 滚动至详细信息的末尾，并选择 **删除**。

从腕表中删除 POI 时，POI 并非被永久删除。

要永久删除一个 POI，需要在 Suunto App 中删除此 POI。

5.4.7. GPS 精度和节能模式

GPS 定位速率决定跟踪精度 - 定位间隔越小，跟踪精度越高。当记录锻炼时，每个 GPS 定位会记录在日志中。

GPS 定位速率还直接影响电池续航时间。通过降低 GPS 精度，可以延长腕表的电池续航时间。

GPS 精度的选项包括：

- 最佳：约 1 秒定位速度
- 良好：约 60 秒定位速度

您可以在腕表或 Suunto App 的运动选项中更改 GPS 精度。

每当导航路线或 POI 时，GPS 精度自动设为“最佳”。

 **注释** 首次使用 GPS 进行锻炼或导航时，在开始前等待腕表获取 GPS 定位。这可能需要 30 秒或更长时间，视情况而定。

5.5. 每日活动

5.5.1. 活动监测

腕表全天跟踪您的总体活动水平。无论是单纯为了身体健康，还是为即将到来的比赛进行训练，这都是一个重要因素。保持积极的生活方式是有益的，但当您进行刻苦训练时，需要留出低活动量的合理休息日。

活动计数器在每天午夜自动重置。在每周结束时，腕表提供活动摘要。

从表盘显示屏，短按右下按钮查看当日总步数。



腕表使用加速计统计步数。总步数计数会全天候累积，甚至在记录训练和其他活动时亦如此。不过，对于一些特定的运动，例如游泳和骑行，不会统计步数。

 **提示** 提示：要改善步数跟踪精确度，在设置 Suunto 设备时或在 **设置** » **常规** » **个人** » **设备位置** 下，定义位置以及您佩戴腕表的方式。

除了步数，还可以短按左上按钮来查看当日估计卡路里。



显示屏中部的大号数值是到当前时间为止您当日活动所燃烧卡路里的估计值。在此之下是燃烧的总卡路里。总卡路里包括活动卡路里和基础代谢率（参见下文）。

两个显示屏中的圆圈代表您与每日活动目标的差距：这些目标可以根据个人偏好进行调整（参见下文）。

短按中间按钮，还可以查看过去七天的步数。再次短按中间按钮可查看卡路里。



活动目标

可以调整自己的每日步数和卡路里目标。在活动显示屏中，按住中间按钮打开活动目标设置。



设定步数目标时，可定义一天中的总步数。

每天消耗的总卡路里基于两个因素：基础代谢率 (BMR) 和身体活动。



BMR 是休息时身体消耗的卡路里。这是身体保持正常体温和维持基本机能（例如眨眼和心跳）所需要的卡路里。此数值基于个人资料，包括年龄和性别等因素。

设定卡路里目标时，可定义您在 BMR 的基础上还想再消耗多少卡路里。这部分称为活动卡路里。根据一天中消耗的活动卡路里和目标值，活动显示屏中的圆圈会向前推进。

5.5.2. 即时心率

即时心率 (HR) 显示屏提供心率快照。

从表盘视图短按右下按钮，滚动到心率显示屏。



短按上按钮退出显示屏并返回表盘视图。

5.5.3. 每日心率

每日心率显示屏提供 12 小时心率视图。这是有用的信息来源，例如关于激烈训练活动后恢复情况的信息。

此显示屏用图形显示 12 小时的心率。此图形利用基于 24 分钟时间间隔的平均心率绘制而成。此外，通过短按右下按钮，还将获得 12 小时期间的平均每小时卡路里消耗率估计值和最低心率。

过去 12 小时的最低心率是反映恢复状况的良好指标。如果高于正常水平，则可能尚未从上次训练活动中完全恢复。



如果记录锻炼，每日心率值反映源自于训练的上升心率和卡路里消耗。但请注意，此图形和消耗率是平均值。如果锻炼时的心率峰值是 200 bpm，此图形并不显示最大值，而是显示出现此峰值心率期间的 24 分钟平均值。

要查看每日心率显示屏，需激活每日心率功能。从**活动**设置可以将此功能切换为开启或关闭状态。如果处于每日心率显示屏中，还可以通过按住中间按钮访问活动设置。

启动每日心率功能后，腕表定期激活光学心率传感器以监测心率。这将略微增加电池耗电量。



一旦激活，腕表需要等待 24 分钟才能开始显示每日心率信息。

若要查看每日心率：

1. 从表盘视图短按右下按钮，以滚动到即时心率显示屏。
2. 短按中间按钮，可进入每日心率显示屏。
3. 短按右下按钮可查看卡路里消耗情况。

📖 注释 在一段时间无操作后，例如未佩戴腕表或熟睡时，腕表将进入休眠模式并关闭光学心率传感器。如果希望整晚跟踪心率，激活“请勿打扰”模式（参见 4.6. “请勿打扰”模式）。

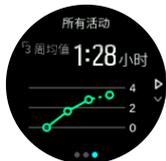
5.6. 训练洞察

腕表为您提供训练活动概览。

短按右下按钮滚动至训练洞察视图



短按中间按钮两次可看到一个图形，其中包含过去 3 周的所有活动和平均持续时间。短按左上按钮，可在您过去 3 周完成的不同活动之间进行切换。



从汇总视图可以短按左上按钮，在前三项运动之间切换。

短按右下按钮，可以看到当前一周的摘要。摘要在汇总视图中显示所选运动的总时间、距离和卡路里。在已选择特定活动时短按右下按钮，将显示该活动的详细信息。



5.7. 自适应训练指导

Suunto 5 自动生成 7 天训练计划，帮助您保持、改善或快速提升体能。三项训练计划的每周训练负荷和锻炼强度都不相同。

选择您的体能目标：



如果您的体能很好，想保持当前体能水平，可选择“保持”选项。刚开始进行定期锻炼的用户也可使用此选项。开始使用之后，您随时可以将自己遵循的计划更改为难度更高的计划。

“改善”选项旨在以适当的进度增强您的有氧体能。如果您想更快地增强体能，可选择“快速提升”计划。您将进行难度更高的锻炼，并更快地取得成效。

训练计划由包含目标持续时间和强度的已安排锻炼构成。每项规划锻炼旨在帮助您保持和改善个人体能，而不让您的身体承受过高压力。如果您错过某次锻炼或是超额完成计划目标，Suunto 5 会相应地自动调整训练计划。

开始进行规划锻炼时，腕表使用视觉和声音指示提供指导，帮助您保持正确的强度并跟踪进展。

心率区间设置（参见[心率区间](#)）会影响自适应训练计划。训练计划中即将进行的活动包含强度信息。如果您的速率区间设置不正确，按照计划进行锻炼期间，得到的强度指导可能与实际的锻炼强度并无关联。

若要查看下一项规划的训练：

1. 从表盘短按右下按钮，以滚动到训练洞察视图。



2. 短按中间按钮，可查看当前一周的计划。



3. 短按右下按钮可查看额外的信息，包括训练日期、持续时间和强度水平（基于心率区间，参见 5.15. 强度区间）。



4. 短按左下按钮，可退出规划锻炼视图并返回时间显示屏。

 **注释** 在表盘视图短按中间按钮，还可显示今天的已安排活动。

 **注释** 自适应训练指导的目标是保持、改善或快速提升您的体能。如果您已经非常健康并经常锻炼，7天计划可能不适合您的现有例行训练。

 **小心** 如果您受到疾病侵扰，待身体恢复再次开始锻炼时，训练计划可能无法立即得到充分调整。病愈后需要特别小心，应安排强度较低的锻炼。

 **警告** 腕表无法分辨您是否受伤。在按照腕表中的训练计划进行锻炼前，请听从医生的建议进行伤病恢复。

若要停用个性化训练计划：

1. 从设置菜单进入 **训练**。
2. 将 **指南** 切换至关闭状态。



如果您不需要自适应指导，但想要设定锻炼目标，可以通过 **训练** 下的设置，定义相应的目标小时数作为您的每周目标。

1. 停用 **指南**。
2. 短按中间按钮，选择 **每周目标**。
3. 短按右上按钮或右下按钮，选择新的 **每周目标**。



4. 通过短按中间按钮确认。

实时指导

如果当天有要进行的已规划锻炼，当进入锻炼视图以启动锻炼记录时，此活动将显示为运动模式列表中的首个选项。如果需要实时指导，像正常记录一样启动建议的锻炼，参见 *记录锻炼*。

 **注释** 在表盘视图短按中间按钮，还可显示今天的已安排活动。

按照安排的锻炼进行锻炼时，将看到绿色的进度条和进度百分比。根据安排的强度和持续时间估计目标。当在安排的强度下（基于您的心率）锻炼时，您应当会在安排的持续时间内实现目标。锻炼强度越高，完成目标的速度越快。同样，强度越低，花费时间越长。

5.8. 恢复

恢复时间是指训练之后，您的身体预计需要多少个小时才能恢复过来。这个时间取决于训练课程的持续时间和强度，以及您的整体疲劳程度。

恢复时间从所有类型的锻炼累积。换句话说，从长时间低强度训练以及高强度训练活动累积恢复时间。

时间从训练活动累积，因此，如果在时间未结束前再次训练，新累积时间将与此前训练活动的剩余时间叠加。

若要查看您的恢复时间，从表盘短按右下按钮，直到看到恢复显示屏。



由于恢复时间只是估计值，因此，无论您的健康水平或其他个人因素如何，累积小时数将不断减少。如果您非常健康，恢复速度可能快于估计值。相反，如果您患有感冒或有其他问题，恢复时间可能慢于估计值。

5.9. 睡眠跟踪

良好的夜间睡眠对于保持身心健康非常重要。您可以使用腕表跟踪睡眠，并了解您的平均睡时长。

当佩戴腕表睡眠时，Suunto 5 可以根据加速计数据跟踪睡眠。

若要跟踪睡眠：

1. 进入腕表设置，向下滚动至 **睡眠**，并短按中间按钮。
2. 启用 **睡眠跟踪**。



3. 根据正常睡眠作息，设定就寝和睡醒的时间。

定义睡眠时段后，您可以在睡眠期间开启腕表的 **请勿打扰** 模式。

上述步骤 3，定义睡眠时段。腕表利用此时段确定（在您的睡眠时段内）您何时处于睡眠状态，并将所有睡眠视为单个阶段进行报告。例如，如果您夜间起来喝水，腕表仍将此后的任何睡眠视为相同阶段。

注释 如果在睡眠时段之前就寝，并在睡眠时段之后睡醒，腕表不会将此视为一个睡眠阶段。您应根据您可能就寝的最早时间和您可能睡醒的最晚时间设置睡眠时段。

一旦启用睡眠跟踪，还可以设定睡眠目标。典型成人每天需要睡眠 7 至 9 小时，不过您的理想睡眠量可能与此不同。

睡眠趋势

睡醒时，您将获得睡眠摘要。摘要包括总睡眠持续时间、醒着的估计时间（有移动），以及深度睡眠的时间（无移动）等。

除了睡眠摘要，还可以关注包含睡眠洞察的整体睡眠趋势。从表盘短按右下按钮，直到看到 **睡眠** 显示屏。第一个视图显示您的上次睡眠与睡眠目标的比较情况。



在睡眠显示屏中，短按中间按钮可以看到过去七天的平均睡眠情况。短按右下按钮，可查看过去七天的实际睡眠小时数。

在平均睡眠显示屏中，短按中间按钮可以看到过去七天平均心率值的图形。



短按右下按钮，可查看过去七天的实际心率值。

注释 从 **睡眠** 显示屏，可以按住中间按钮访问睡眠跟踪设置。

注释 所有睡眠衡量仅基于移动情况，因此它们是估计值，可能无法反映实际睡眠习惯。

睡眠质量

除了持续时间，腕表还可以跟踪睡眠过程中的心率变异度，从而评估睡眠质量。变异度表明睡眠对于休息和恢复有多大帮助。睡眠质量在睡眠摘要中按照从 0 到 100 的等级显示，100 代表最佳质量。

睡眠时测量心率

若夜间佩戴腕表，可以获得关于睡眠时心率的额外反馈信息。为了让光学心率在夜间保持开启，请确保已启动每日心率（参见 5.5.3. 每日心率）。

自动“请勿打扰”模式

可以使用自动“请勿打扰”设置，以在睡眠时自动启用“请勿打扰”模式。

5.10. 压力与恢复

您的活力是身体能量水平的良好指标，代表您处理压力和应对一天中挑战的能力。

压力和体力活动会消耗活力，而休息和恢复则增加活力。良好睡眠是确保身体拥有所需活力的基本要素。

当活力水平较高时，您可能感觉精力充沛。在活力水平较高时跑步，意味着您可能获得出色的跑步体验，因为您的身体拥有作出调整和改善所需的活力。

跟踪活力的功能有助于合理地管理和使用活力。您还可以把活力水平用作指导，以确定压力指数、个人的有效恢复提升策略和良好的营养会产生哪些影响。

压力和恢复使用光学心率传感器读数并在白天采集这些数据，因此必须启用每日心率，参见每日心率。

最大心率和休息心率设置与您心率匹配非常重要，这样可以确保获得最准确的读数。默认状态下，休息心率设置为 60 次/分钟，最大心率根据您的年龄设置。

在 **常规** -> **个人** 下的设置中，可以轻松更改心率值。

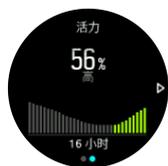
 **提示** 使用睡眠期间测得的最低心率读数作为休息心率。

短按右下按钮向下滚动至压力与恢复显示屏。



环绕显示屏的仪表指示您的整体活力水平。如果它是绿色，意味着您正在恢复。状态和时间指示器显示当前状态（活跃、不活跃、正在恢复或有压力），以及您处于此状态已有多长时间。例如，在本截图中，您过去四小时一直在恢复。

短按中间按钮，查看您过去 16 小时的活力条形图。



绿色条形代表您处于恢复的时段。百分比值是当前活力水平的估计值。

5.11. 体能水平

良好的有氧体能对于整体健康和运动表现非常重要。

有氧体能水平定义为 VO2max（最大耗氧量），这是广泛认可的有氧耐力衡量指标。换言之，VO2max 体现了身体对氧气的利用情况。VO2max 越高，对氧气的利用就越理想。

根据在每项记录的跑步或步行锻炼中对心率反应的检测情况，估算体能水平。要估算体能水平，佩戴 Suunto 5，记录持续时间至少 15 分钟的跑步或步行。

您的腕表能够针对所有跑步和步行锻炼，提供您的体能水平估计值。

当前体能水平估计值在体能水平显示屏上显示。从表盘短按右下按钮，以滚动到体能水平显示屏。



 **注释** 如果腕表尚未估算您的体能水平，体能水平显示屏将为您提供进一步指导。

来自记录的跑步和步行锻炼的历史数据非常重要，有助于确保 VO2max 估计值的精确度。使用 Suunto 5 记录的活动越多，您的 VO2max 估计值会越精确。

共有第八个体能水平，从低到高分别为：极差，不佳，尚可，一般，良好，很好，极好，卓越。该值取决于年龄和性别，值越高则体能水平越好。

短按左上按钮，可查看您的体能年龄估计值。体能年龄是以年龄来表示 VO2max 值的指标值。定期参与适当类型的健身活动，将有助于提升您的 VO2max 值，并降低您的体能年龄。



VO2max 的改善存在极大个体差异性，取决于年龄、性别、遗传和训练背景等因素。如果您的体能本身十分出色，体能水平的改善将会比较缓慢。如果您刚刚开始定期锻炼，将会看到体能迅速提升。

5.12. 胸部心率传感器

您可以配合使用兼容 Bluetooth® 智能的心率传感器（例如 Suunto Smart Sensor 等）和 Suunto 5，获得关于锻炼强度的准确信息。

如果使用 Suunto Smart Sensor，还可以获得心率存储器的额外优势。如果与腕表的连接中断，例如游泳过程中（水下无传输），传感器存储器功能会缓存数据。

这还意味着，在启动记录后便可将腕表放置一旁。有关更多信息，请参阅 Suunto Smart Sensor 用户指南。

更多相关信息，请参阅 Suunto Smart Sensor 或其他兼容 Bluetooth® 智能的心率传感器的用户指南。

参见 5.13. 配对 POD 和传感器，了解如何配对心率传感器和腕表。

5.13. 配对 POD 和传感器

将腕表与 Bluetooth Smart POD 和传感器配对，在记录锻炼的过程中收集额外的信息，例如骑行功率。

Suunto 5 支持以下类型的 POD 和传感器：

- 心率
- Bike
- Power
- Foot

 **注释** 如果飞行模式启用，无法配对任何内容。配对前应关闭飞行模式。请参见 4.5. 飞行模式。

若要配对 POD 或传感器：

1. 进入腕表设置并选择**连接**。
2. 选择**配对传感器**获取传感器类型列表。
3. 短按右下按钮滚动浏览完整列表，短按中间按钮选择要配对的传感器类型。



4. 按照腕表中的说明进行操作以完成配对（需要时参考传感器或 POD 手册），通过短按中间按钮可进入下一步。



如果 POD 有必填设置，例如 Power POD 的曲柄长度，将在配对过程中提示您输入一个值。

POD 或传感器配对后，一旦选择使用这种传感器类型的运动模式，腕表将对其进行搜索。

从**连接 » 已配对的设备**设置中，可以看到腕表中已配对设备的完整列表。

从此列表中，可以根据需要移除（取消配对）设备。选择要移除的设备并点按**忘记**。

5.13.1. 校准自行车 POD

对于自行车 POD，需要在腕表中设置车轮周长。周长单位应为毫米，这是校准的第一步。如果更换自行车的车轮（周长不同），必须在腕表中更改车轮周长设置。

若要更改车轮周长：

1. 在设置中，进入 **连接 » 已配对的设备**。
2. 选择 **Bike POD**。
3. 选择新的车轮周长。

5.13.2. 校准 Foot POD

当配对 Foot POD 时，腕表将自动利用 GPS 校准此 POD。我们建议使用自动校准，但如果需要，您可以从 **连接 » 已配对的设备** 的 POD 设置中禁用它。

首次利用 GPS 校准时，应选择采用 Foot POD 的运动模式，GPS 精度被设为 **最佳**。启动记录，并在情况允许时在平整地面上以稳定配速跑步至少 15 分钟。

首次校准时，以正常的平均配速跑步，然后停止锻炼记录。下次使用 Foot POD 时，校准便准备就绪了。

每当 GPS 速度可用时，腕表根据需要自动重新校准 Foot POD。

5.13.3. 校准 Power POD

对于 Power POD（功率计），需要从腕表的运动模式选项中启动校准。

若要校准 Power POD：

1. 配对 Power POD 与腕表（若尚未配对）。
2. 选择一个使用 Power POD 的运动模式，然后打开模式选项。
3. 选择 **校准 Power POD** 并按照腕表中的说明进行操作。

您应时常重新校准 Power POD。

5.14. 计时器

腕表包含一个用于基本时间测量的秒表和倒数计时器。从表盘打开启动器并向上滚动，直到看到计时器图标。短按中间按钮打开计时器显示屏。



首次进入此显示屏时，它显示秒表。以后，它记住您上次使用的秒表或倒数计时器。

短按右下按钮打开 **设置计时器** 快捷方式菜单，在此可以更改计时器设置。

秒表

短按中间按钮启动秒表。



短按中间按钮停止秒表。再次短按中间按钮可以恢复。短按下按钮可重置。



按住中间按钮退出计时器。

倒数计时器

从计时器显示屏短按下按钮打开快捷方式菜单。在这里，可以选择预定义的倒计时时间，或创建自定义倒计时时间。



根据需要利用中间按钮和右下按钮停止和重置。

按住中间按钮退出计时器。

5.15. 强度区间

在锻炼中利用强度区间，有助于引导您的体能进展。每个强度区间以不同方式对身体施加压力，从而对您的体能产生不同的影响。从 1（最低）到 5（最高）分为五个不同的区间，根据您的最大心率（最大 HR）、配速或功率以百分比范围表示。

训练时请务必注意强度的概念，并了解不同强度的具体感受。请记住，无论规划何种训练，您应始终在锻炼前花时间进行热身。

Suunto 5 中使用以下五种不同的强度区间：

区间 1：舒适

区间 1 中的锻炼对您的身体而言比较轻松。对于体能训练，这种低水平强度主要用于在刚刚开始锻炼或长时间休息后进行的恢复性训练或基本体能改善。步行、爬楼梯、骑车上班等日常锻炼通常在这一强度区间内进行。

区间 2：中等

在区间 2 进行的锻炼可以有效改善您的基本体能水平。在此强度下的锻炼感觉并不费力，不过长时间的训练可以带来非常出色的训练效果。大部分心肺训练应在此区间内进行。改善基本体能可为进行其他锻炼奠定基础，让您的身体准备好进行更剧烈的活动。在此区间内进行长时间锻炼会消耗大量能量，特别是您身体存储的脂肪。

区间 3：困难

在区间 3 进行的锻炼强度开始明显增加，感觉相当困难。这一区间的活动能够快速有效地改善您的运动能力。在此区间中，乳酸开始在体内生成，但身体尚能将其完全排出体外。每周在此区间内的锻炼应控制在三两次为宜，否则身体会承受很大压力。

区间 4：非常剧烈

在区间 4 进行的锻炼将让您的身体准备好参与竞赛类型的活动及高速度活动。可在恒定速度下或以间歇训练形式在此区间进行锻炼（采用较短训练阶段与间断性休息相结合的方式）。高强度的训练可以快速、有效地发展体能水平，但过于频繁或过高强度则可能导致训练过度，进而迫使您停止训练计划并进行长时间的休息。

区间 5：最强

当您的心率在锻炼期间达到区间 5 时，训练将会感觉极其困难。乳酸在您身体内的累积速度远远快于乳酸排出的速度，您最多运动几分钟就会被迫停下来。运动员以严格受控的方式在他们的训练计划中包含这些最高强度的锻炼，健身爱好者则完全不需要这类训练。

5.15.1. 心率区间

根据您的最大心率（最大 HR），心率区间以百分比范围表示。

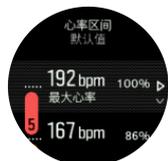
默认情况下，使用以下标准公式计算您的最大心率：220 - 您的年龄。如果您知道自己的确切最大心率，您应相应地调整默认值。

Suunto 5 带有默认心率区间和活动特定的心率区间。默认区间可用于所有活动，但对于更高级的训练，您可以为跑步和骑行活动使用特定的心率区间。

设置最大心率

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **默认区域** 中的设置来设置最大心率。

1. 选择最大心率（最大值，bpm）并短按中间按钮。
2. 通过短按右上按钮或右下按钮，选择新的最大心率。



3. 短按中间按钮，选择新的最大心率。
4. 按住中间按钮，退出心率区间视图。

 **注释** 您也可依次通过 **常规** » **个人** 中的设置来设置最大心率。

设置默认心率区间

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **默认区域** 中的设置来设置默认心率区间。

1. 通过短按右上按钮或右下按钮向上/向下滚动，并在想更改的心率区间突出显示时短按中间按钮。
2. 通过短按右上按钮或右下按钮，选择新的心率区间。



3. 短按中间按钮，选择新的心率值。
4. 按住中间按钮，退出心率区间视图。

 **注释** 在心率区间视图中选择 **重置**，可将心率区间重置为默认值。

设置活动特定的心率区间

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **高级区域** 中的设置来设置活动特定的心率区间。

1. （通过短按右上按钮或右下按钮）选择您想编辑的活动（跑步或骑行），并在活动突出显示时短按中间按钮。
2. 短按中间按钮开启心率区间。
3. 通过短按右上按钮或右下按钮向上/向下滚动，并在想更改的心率区间突出显示时短按中间按钮。
4. 通过短按右上按钮或右下按钮，选择新的心率区间。



5. 短按中间按钮，选择新的心率值。
6. 按住中间按钮，退出心率区间视图。

5.15.1.1. 锻炼时使用心率区间

在您记录锻炼（参见 5.1. 记录锻炼）并已选定心率作为强度目标（参见 5.1.2. 锻炼时使用目标）时，分成五个部分的心率区间仪表将显示在运动模式显示屏的外边缘（适用于所有支持心率的运动模式）。通过高亮显示相应的部分，仪表会指示您目前正在哪个心率区间内锻炼。仪表中的小箭头指示您在区间范围内的哪个位置。



当您达到所选目标区间时，腕表将提醒您。锻炼期间，如果心率在所选目标区间之外，腕表将提示您加速或减速。



在锻炼摘要中，您将获得您在每个区间用去多少时间的细分情况。

5.15.2. 配速区间

配速区间就像心率区间一样，但训练强度基于配速，而非心率。配速区间以公制或英制值显示，具体取决于您的设置。

Suunto 5 有五个可用的默认配速区间，您也可以定义自己的区间。

配速区间可用于跑步。

设置配速区间

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **高级区域** 中的设置来设置活动特定的配速区间。

1. 通过短按中间按钮选择 **跑步**。
2. 短按右下按钮并选择配速区间。
3. 通过短按右上按钮或右下按钮进行滚动，并在想更改的配速区间突出显示时短按中间按钮。
4. 通过短按上按钮或下按钮，选择新的配速区间。



5. 短按中间按钮，可选择新的配速区间值。
6. 按住中间按钮，可退出功率区间视图。

5.15.2.1. 锻炼时使用配速区间

在您记录锻炼（参见 5.1. 记录锻炼）并已选定配速作为强度目标（参见 5.1.2. 锻炼时使用目标）时，会看到分成五个部分的配速区间仪表。这五个部分显示在运动模式显示屏的外边缘。仪表通过高亮显示相应的部分来指示您选择作为强度目标的配速区间。仪表中的小箭头指示您在区间范围内的哪个位置。



当您达到所选目标区间时，腕表将提醒您。锻炼期间，如果配速在所选目标区间之外，腕表将提示您加速或减速。



在锻炼摘要中，您将获得您在每个区间用去多少时间的细分情况。

5.15.3. 功率区间

功率计会测量开展特定活动所需要的体力。体力单位为瓦特。使用功率计的主要优势在于精确度。功率计可精确显示您的实际努力程度以及产生的功率。在分析瓦特时还易于看到进度。

功率区间帮助您利用正确的功率输出进行训练。

Suunto 5 有五个可用的默认功率区间，您也可以定义自己的区间。

功率区间在骑行、室内骑行和山地自行车的所有默认运动模式中提供。对于跑步和越野跑，需要使用特定的“功率”运动模式来获得功率区间。如果使用自定义运动模式，确保运动模式使用 Power POD，以便您也可以获得功率区间。

设置活动特定的功率区间

可依次通过 **训练** » **强度区域** » **高级区域** 中的设置来设置活动特定的功率区间。

1. 点按您想编辑的活动（**跑步**或**骑行**），或在活动突出显示时短按中间按钮。
2. 短按右下按钮并选择功率区间。
3. 短按右上或右下按钮，并选择想要编辑的功率区间。
4. 通过短按上按钮或下按钮，选择新的功率区间。



5. 短按中间按钮，可选择新的功率值。
6. 按住中间按钮，可退出功率区间视图。

5.15.3.1. 锻炼时使用功率区间

要在锻炼时使用功率区间，您需要将功率 POD 与腕表配对，参见 [5.13. 配对 POD 和传感器](#)。

在您记录锻炼（参见 [5.1. 记录锻炼](#)）并已选定功率作为强度目标（参见 [5.1.2. 锻炼时使用目标](#)）时，会看到分成五个部分的功率区间仪表。这五个部分显示在运动模式显示屏的外边缘。仪表通过高亮显示相应的部分来指示您选择作为强度目标的功率区间。仪表中的小箭头指示您在区间范围内的哪个位置。



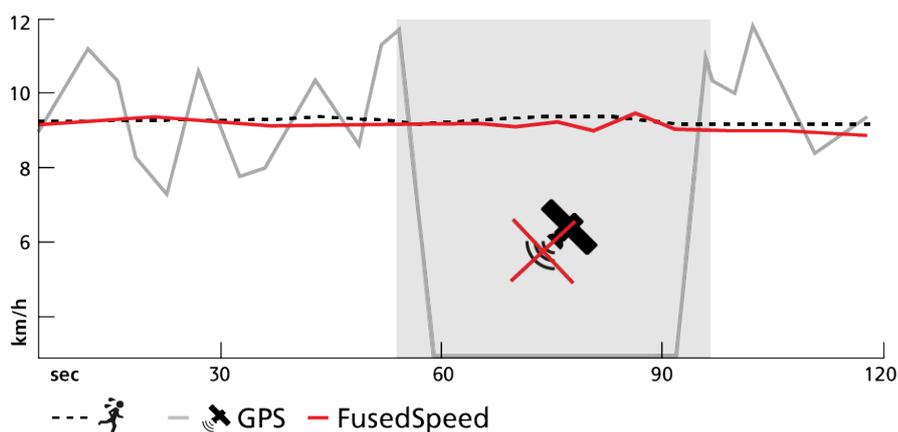
当您达到所选目标区间时，腕表将提醒您。锻炼期间，如果功率在所选目标区间之外，腕表将提示您加速或减速。



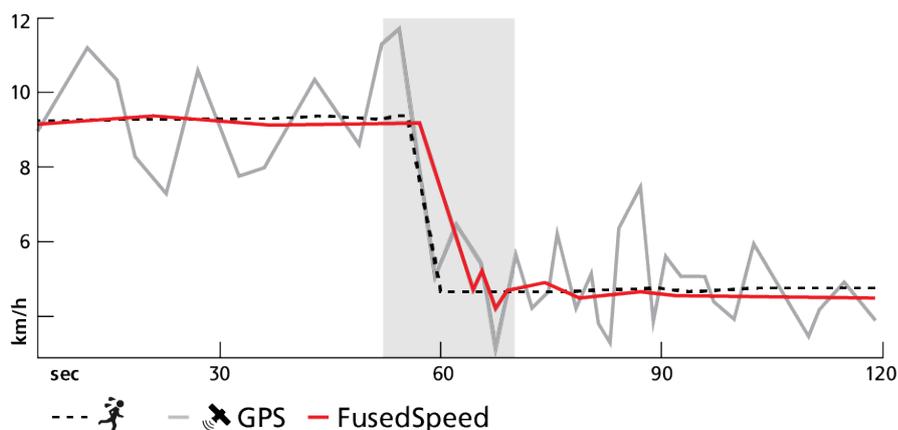
在锻炼摘要中，您将获得您在每个区间用去多少时间的细分情况。

5.16. FusedSpeed™

FusedSpeed™ 是 GPS 和腕部加速度传感器读数的独特组合，能够更准确地测量跑步速度。GPS 信号将根据腕部加速度自适应过滤，在均速跑步条件下提供更准确的读数，且能更快地响应速度变化。



在训练期间，如果需要快速反应的速度读数（例如，在崎岖地面上跑步或间歇训练期间）时，FusedSpeed 将带来益处。例如，如果暂时失去 GPS 信号，Suunto 5 将能够在 GPS 校准加速计的帮助下，继续显示准确的速度读数。



提示 为了通过 FusedSpeed 获得最准确的读数，请仅在需要时短暂查看腕表。如果将腕表保持在身前而不移动，将降低准确性。

在跑步以及越野跑、福乐球、英式足球等其他类似类型的活动中，FusedSpeed 将自动激活。

6. Suunto 高能训练

Suunto 高能训练可让您在进行最喜爱的运动和使用户外服务时，从 Suunto 腕表上获取实时指导。您也可以在 Suunto 高能 Store 找到新的训练，或者使用 Suunto App 锻炼规划器等工具创建新的训练。

如需进一步了解全部可用训练以及如何将第三方训练同步到设备，请访问 www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides。

若要在腕表中选择 Suunto 高能训练：

1. 在开始锻炼记录前，短按下按钮并选择 **Suunto 高能**。
2. 滚动至要使用的训练，并短按中间按钮。
3. 返回开始视图，并正常开始锻炼。
4. 短按中间按钮直到进入 Suunto 高能训练，它显示为单独的显示屏。

 **注释** 确保您的 Suunto 5 拥有最新的软件版本，并且您已通过 Suunto App 同步腕表。

7. Suunto 高能运动应用程序

Suunto 高能运动应用程序用新工具和新见解武装您的 Suunto 5，为您提供激励以及享受积极生活方式的新途径。您可以在 Suunto 高能 Store 找到新的运动应用程序，其中会发布适用于 Suunto 5 的新应用程序。选择您感兴趣的应用程序，并将其同步到您的腕表，让您的锻炼发挥更大效果！

若要使用 Suunto 高能运动应用程序：

1. 在开始锻炼记录前，向下滚动并选择 **Suunto 高能**。
2. 选择您想使用的运动应用程序。
3. 如果该运动应用程序使用外部设备或传感器，则会自动建立连接。
4. 返回开始视图，并正常开始锻炼。
5. 短按中间按钮直到进入 Suunto 高能运动应用程序，它显示为单独的显示屏。
6. 停止锻炼记录后，如有相关结果，您可以在摘要中找到 Suunto 高能运动应用程序结果。

您可以在腕表中通过 Suunto App 选择要使用的 Suunto 高能运动应用程序。访问 Suunto.com/Suuntoplus 查看您可在腕表中使用的运动应用程序。

 **注释** 确保您的 Suunto 5 拥有最新的软件版本，并且您已通过 Suunto App 同步腕表。

8. 保养与支持

8.1. 操作指南

请小心操作腕表，不要敲击或掉落。

在正常情况下，腕表无需维修。定期用清水混合温和的肥皂进行冲洗，然后用湿软布或麂皮小心地清洁外壳。

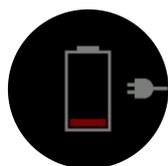
只能使用原装 Suunto 配件 - 因使用非原装配件而造成的损害，不在保修范围内。

8.2. 电池

充电一次后的续航时间取决于腕表的使用方式和使用环境。例如，低温会缩短单次充电的续航时间。通常，可充电电池的容量会随时间推移而降低。

 **注释** 如果由于电池故障导致不正常的容量降低，Suunto 承诺在一年或最高 300 次充电（以先到者为准）内，提供电池更换。

当电池电量小于 20% 和 5% 时，腕表会显示低电量图标。如果电量变得极低，腕表将进入低功耗模式并显示充电图标。

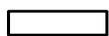
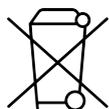


使用所提供的 USB 线为腕表充电。一旦电池电量足够高，腕表将从低功耗模式中被唤醒。

 **警告** 仅使用符合 IEC 60950-1 限功率电源标准的 USB 适配器为腕表充电。使用不合规适配器可能损坏腕表或引发火灾。

8.3. 废弃处置

请将设备视为电子垃圾以适当方式处置。不要将其丢入垃圾桶。如果您愿意，可以将设备交还给离您最近的 Suunto 经销商。



9. 参考资料

9.1. 合规性

如需了解合规性相关信息和详细技术规格，请参阅 Suunto 5 随附的《产品安全性与法规信息》，或通过 www.suunto.com/userguides 获取。

9.2. CE

Suunto Oy 特此声明，OW186 型无线电设备符合 2014/53/EU 指令。欧盟符合性声明全文在以下网址提供：www.suunto.com/EUconformity。





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 11/2022

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.